

«Утверждаю»

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Столпянская средняя школа»
муниципального образования - Старожиловский
муниципальный район Рязанской области

Аникина О.В. Аникина
«31» августа 2022 Г.

Дети возрастной группы с 12 – 18 лет

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	Энерг. ценност	В мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: понедельник Неделя: первая Завтрак													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79,0	0,045	6,3	0,03	-	15,2	37,8	-	0,45
413	Сосиски отварные	100	11,1	23,9	1,6	266,0	0,34	-	-	0,4	35,0	159,0	20,0	1,8
516	Макароны отварные	200/5	6,8	12,2	45,6	326,0	0,16	-	0,2	-	9,97	198,0	25,8	1,61
698	Кисломолочные продукты (йогурт, снежок)	200	5,6	6,4	8,2	116,0	0,07	0,19	0,01	-	41,9	40,6	5,9	0,23
648	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	118,0	-	2,6	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	2,6	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109,0	32,5	1,4
	Итого		27,95	51,1	91,6	1038,5	0,78	9,09	2,82	0,4	118,6	544,4	84,2	5,49
	Обед													
19	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85,0	0,07	21,3	0,5	-	8,0	35,0	-	0,5
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	6,4	12,4	120,0	0,15	24,1	0,77	-	30,9	74,3	23,5	0,95

487	Птица отварная	100	12,56	7,12	0,32	115,2	0,52	-	0,59	-	33,0	295	101,0	1,6
508	Каша перловая с маслом сливочным	200/5	5,8	12,2	41,07	303,5	0,12	1,14	0,4	-	77,1	195,7	87,3	1,7
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	0,048	0,44	0,01	-	13,1	13,3	16,3	2,61
	Кондитер. издел.-пастила	50	0,2	-	40,0	162,0	0,005	-	-	-	5,5	2,5	-	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106,0	33,0	1,62
	Итого		26,96	33,5	156,9	1036,9	1,093	46,98	2,27	-	189,8	721,8	261,1	9,18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День:вторник Неделя: первая Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
305	Каша молочная«Янтарная»(из пшена с яблоками) с маслом сливочным	200/10	6,0	9,2	34,1	250,6	0,63	7,44	0,18	-	40,2	97,8	40,0	3,53
97	Сыр «Российский (порцией)	35	8,2	10,3	-	127,4	0,21	0,56	0,08	-	350	190,4	16,4	0,21
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0	0,001	0,01	-	-	4,2	6,6	3,52	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	2,6	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109	32,5	1,4
	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	51,0	0,04	13,0	0,03	-	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого		18,65	21,0	63,0	620,5	1,046	21,01	0,29	-	426,9	414,8	101,42	8,03
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,129	35,0	0,92	-	43,6	30,2	16,6	0,92
151	Суп рисовый с мясом	25/250	1,8	2,7	14,7	91	0,247	3,24	0,165	-	17,7	92,8	16,2	1,45
468	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259,0	2,22	8,1	-	1,9	14,0	274,0	23,0	5,7
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,17	10,9	28,77	249,9	2,33	7,34	-	-	53,6	111,1	39,7	1,39

	Кондитерское изделие – конфеты шоколадные	30	1,6	10,5	16,5	163,2	0,03	-	-	-	11,4	48,9	12,3	0,66
	Чай с лимоном	20015/7	0,3	-	15,2	60,0	0,005	2,81	-	-	7,0	8,14	4,36	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106,0	33,0	1,62
	Итого		32,77	47,02	118,87	1038,3	5,141	56,49	1,085	1,9	169,5	671,1	145,16	12,47
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: среда Неделя: первая Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,12	12,9	2,4	104,0	0,04	7,9	3,0	2,1	23,0	28,0	13,0	0,6
302	Каша молочная вязкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	5,6	10,2	26,4	230	0,31	0,8	0,09	-	116	190	56,9	2,7
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,14	2,0	0,02	-	67,0	47,0	7,5	0,45
	Груша	100	0,9	0,2	8,1	36,0	0,07	60,0	0,05	-	34,0	23,0	12,0	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	2,6	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109,0	32,5	1,4
	Итого		12,97	28,4	68,2	655,5	0,725	70,7	3,13	2,1	256,5	397	121,9	7,45
	Обед													
51	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106,0	0,1	8,2	0,07	-	179,0	116,0	41,5	1,21
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	20,4	156,0	0,16	21,6	0,76	-	26,8	76,4	27,1	1,2
411	Мясо отварное	100	31,3	5,9	-	177,0	0,21	-	-	0,5	30,0	184,0	31,0	1,5
516	Макароны отварные	200/5	6,7	12,1	45,2	323,4	45,9	69,4	70,4	1,2	15,4	2,56	25,5	1,48
648	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	118,0	-	2,6	-	-	-	-	-	-
	Печенье сдобное	40	3,0	6,6	26,2	181,8	0,096	-	-	-	25,8	73,2	13,2	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106,0	33,0	1,62
	Итого		50,3	39,22	158,8	1189,4	46,65	101,8	71,2	1,7	299,2	558,2	171,3	8,09

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: пятница Неделя: первая Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг ценност	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,1	40,5	0,92	-	43,6	30,2	16,6	0,92
443	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350,0	1,25	0,57	161,3	2,9	41,6	274,9	80,1	3,45
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	0,005	2,81	-	-	7,0	8,14	4,36	0,73
698	Кисломолочные продукты (йогурт, снежок)	200	5,6	6,4	8,2	116,0	0,07	0,19	0,01	-	41,9	40,6	5,9	0,23
	Кондитерское изделие – пастила	50	0,25	-	40,2	152,5	0,005	-	-	-	5,5	2,5	-	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109,0	32,5	1,4
	Итого		33,0	24,8	136,3	900,0	1,595	44,07	162	2,9	156,1	465,3	139,46	6,93
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79,0	0,045	6,3	0,03	-	15,2	37,8	-	0,45
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	7,1	10,6	113,3	0,13	32,4	0,79	-	53,63	63,1	33,5	1,38
391	Шницель рыбный натуральный	100	15,8	11,2	10,0	208,0	30,8	10,7	90,0	4,4	49,2	191,2	32,5	1,0
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,17	10,9	28,8	249,9	0,22	4,9	-	-	35,7	1,8	26,5	0,9
	Сок фруктовый	200	0,2	-	24,0	100,0	0,04	4,0	-	-	16,0	18,0	10,0	0,4

	Сухари ванильные	60	5,1	6,4	51,9	238,2	0,12	-	-	-	14,4	45,0	10,2	0,66
	Хлеб ржано – пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106,0	33,0	1,62
	Итого		32,57	43,42	156,2	1115,6	31,53	58,3	90,8	4,4	206,3	462,9	145,7	6,41
\														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: понедельник Неделя: вторая Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,51	-	0,35	-	55,0	185,0	54,0	2,7
333	Макароны с сыром	150/20	8,2	9,3	32,3	253,5	0,15	0,3	0,07	-	149,0	110,2	34,1	0,55
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	10,152	0,8	0,02	-	98,0	100,0	14,4	0,54
	Бананы свежие	100	1,1	-	14,7	62,0	0,09	10,0	0,12	-	8,0	28,0	42,0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109,0	32,5	1,4
	Итого		23,15	20,4	105,8	702,0	11,067	11,1	0,56	-	326,5	532,2	177,0	5,79
	Обед													
40	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,15	37,9	1,31	-	58,2	33,2	13,1	0,85
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,22	20,0	0,86	-	18,9	75,8	28,8	1,0
443	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350,0	1,25	0,57	161,3	2,9	41,6	274,9	80,1	3,45
638	Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,2	-	31,6	126,0	0,03	0,8	0,16	-	18,7	30,7	14,7	2,13
365	Суфле творожное	100	14,0	10,2	14,0	207,0	61,7	0,35	34,9	0,13	113,9	34,9	20,75	0,52
	Яблоки свежие	100	0,2	-	5,7	26,7	0,04	13,0	0,03	-	16,0	11,0	9,0	2,2
	Хлеб ржано – пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106,0	33,0	1,62

	Итого		49,1	31,62	151,0	1085,9	63,57	72,62	198,6	3,03	289,5	566,5	199,45	11,77
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: вторник Неделя: вторая Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг ценност ь	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная рисовая	200/10	5,3	11,6	30,9	259,0	-	-	-	-	10,0	51,0	18,0	0,4
96	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,002	-	0,07	-	2,4	2,0	0,3	0,02
698	Кисломолочные продукты (йогурт, снежок)	200	5,6	6,4	8,2	116,0	0,07	0,19	0,01	-	41,9	40,6	5,9	0,23
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0	0,001	0,01	-	-	4,2	6,6	3,52	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109,0	32,5	1,4
	Итого		15,05	27,7	80,2	641,50	0,238	0,2	0,08	-	75,0	209,2	60,22	2,74
	Обед													
17	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,12	12,9	2,4	104,0	0,04	5,5	3,0	2,1	23,0	0,2	13,0	0,6
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109,0	0,141	32,8	0,79	-	47,0	57,1	24,1	1,12
461 587	Тефтели из говядины с соусом	100/50	17,03	20,26	17,2	322,1	0,09	0,83	0,48	0,65	20,3	98,8	17,5	0,77
520	Картофельное пюре	200/5	4,17	10,9	28,77	249,9	2,33	7,34	-	-	53,6	111,0	39,7	1,39
699	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93,0	0,01	5,1	-	-	5,5	2,8	1,54	0,13
	Кондит. издел.- печенье	40	3,0	6,6	26,2	181,8	0,096	-	-	-	25,8	73,2	13,2	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106	33	1,62

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: четверг Неделя: вторая Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг ценност ь	В мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,51	-	0,35	-	55,0	185,0	54,0	2,7
362	Пудинг из творога(запеченный) со сметаной	100/25	13,4	10,9	20,7	237	0,40	4,36	0,19	-	143	237	37,7	1,59
685	Чай с сахаром и молоком	200	0,7	0,8	8,2	43,0	0,05	0,3	-	-	33,0	0,216	6,0	0,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,0	0,07	60,0	0,05	-	34,0	23,0	13,0	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109,0	32,5	1,4
	Итого		23,95	18	63,3	575,8	1,195	64,66	0,59	-	281,5	554,2	143,2	6,39
	Обед													
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	7,1	3,45	82,0	0,8	14,7	40,0	0,1	35,0	46,0	13,0	0,5
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,05	8,85	18,3	184,5	0,1	3,64	5,2	0,03	5,8	11,0	5,4	0,51
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261,0	0,22	0,2	20,0	0,6	44,0	150,0	29,0	1,2
508	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,1	14,3	54,5	400,7	0,24	-	-	1,77	23,6	141,6	96,4	3,15
648	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	118,0	-	2,6	-	-	-	-	-	-
	Мармелад фруктово-ягодный	50	-	0,05	38,9	148,0	0,005	-	-	-	5,5	6,0	-	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106,0	33,0	1,62
	Итого		39,5	45,42	189,6	1321,4	1,545	21,14	65,2	2,5	136,1	460,6	176,8	7,18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: пятница Неделя: вторая	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг ценност	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак		и				ь								
19	Салат из свежих помидор с заправкой	100	0,9	7,1	3,9	85,0	0,07	21,3	0,5	-	8,0	35,0	-	0,5
493	Птица, тушённая в сметанном соусе	100/50	11,1	9,0	2,1	134,3	0,7	1,36	30,8	0,24	26,2	116,9	54,7	1,03
508	Каша пшённая	200/5	8,62	21,8	49,3	437,4	0,17	-	-	1,6	277,7	96,9	41,7	1,39
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	0,005	2,81	-	-	7	8,14	4,36	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	26,0	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109	32,5	1,4
	Итого		24,77	39,4	96,5	850,2	1,11	25,47	31,3	1,8	335,4	365,9	133,3	5,05
	Обед													
40	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,15	37,9	1,31	-	58,2	33,2	13,1	0,85
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	127,0	0,13	32,4	0,79	-	53,63	63,1	33,5	1,38
391	Шницель рыбный натуральный	100	15,8	11,2	10,0	208,0	30,8	10,7	90,0	4,4	49,2	191,2	32,5	1,0
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,17	10,9	28,8	249,9	0,22	4,9	-	-	35,7	1,8	26,5	0,9
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	10,152	0,8	0,02	-	98,0	100,0	14,4	0,54
	Печенье	40	3,0	6,6	26,2	181,8	0,096	-	-	-	25,8	73,2	13,2	1,08
	Хлеб ржано – пшеничный	60	4,7	0,72	27,9	127,2	0,18	-	-	-	22,2	106,0	33,0	1,62
	Итого		36,07	44,92	150,5	1311,4	41,728	86,7	92,1	4,4	345,7	568,5	166,2	7,37
									2		3			

10 – дневное меню для школьной столовой МБОУ «Столпянская средняя школа» составлено на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 года выпуска под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Меню составил: кладовщик

Н.А. Носова